

# ДЫХАТЕЛЬНАЯ И ЗВУКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Цель — научить детей дышать через нос, подготовить к более сложным дыхательным упражнениям. При этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.

1. Погладить нос (боковые его части) от кончика к переносице — вдох. Вдох левой ноздрей, правая закрыта, выдох правой (при этом закрывается левая). На выдохе постучать по ноздрям (5 раз).

2. Сделать 8—10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри, по очереди закрывая дышащую указательным пальцем.

3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звуки «м-м-м», одновременно постукивать пальцем по крыльям носа.

4. Закрывать правую ноздрию и протяжно тянуть «г-м-м-м», на выдохе то же самое, закрыв левую ноздрию.

5. Энергично произносить «п-б», «п-б», «п-б». Произношение этих звуков укрепляет мышцы губ.



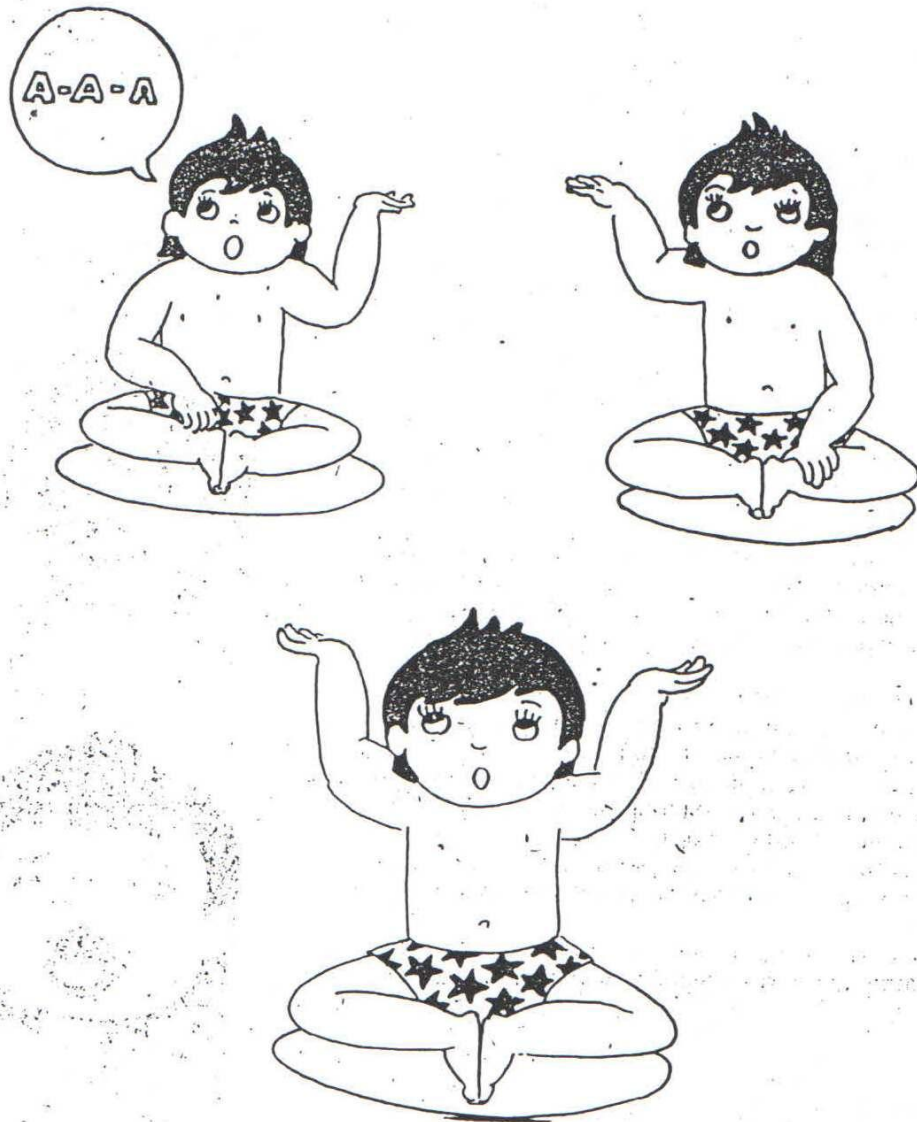
6. Энергично произносить «т-д», «т-д», «т-д». Произношение этих звуков укрепляет мышцы языка.

7. Высунуть язык, энергично произносить «к-г», «н-г». Укрепляются мышцы полости глотки.

8. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Зевание стимулирует не только гортанно-глоточный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стрессовое состояние.

## «Покорители космоса»



Дети садятся по-турецки, расслабляются, готовясь к полёту:

1. Полёт на Луну — на выдох дети тянут звук «а», медленно поднимая левую руку вверх, достигая Луны, и медленно опускают.
2. Полёт на Солнце — также на выдохе, но звук громче и длиннее. Достигаем Солнца и возвращаемся.
3. Полёт к инопланетянам — на выдохе звук «а» нарастает по высоте и громкости. Громкость доходит до предела, словно выплеск. Появляется ощущение лёгкости, радости.

(На выдохе достигается длительная задержка дыхания, укрепляются голосовые связки. Во время крика происходит выброс грязной энергии.)

### Гудок парохода

Через нос с шумом дети набирают воздух, задержав дыхание на 1—2 сек, с шумом выдыхают воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у» (выдох удлинён). Учит дышать в темпе 3—6. (Вдох короче, задержка дыхания, выдох длинный.)

### Полёт самолёта

Дети-самолеты «летают» со звуком «у». При выполнении пилотажа взлёт—звук направляется к голове, при посадке звук направляется к туловищу.

Регулирует кровяное давление ребенка.

(Учит дыханию в заданном направлении по представлению.)

### Упрямый ослик

Выбираются «ослики» и «погонщики». «Ослики» весело бегут, но вдруг останавливаются, не хотят идти. «Погонщики» уговаривают «осликов», но те начинают кричать «и-а», «и-а», «и-а».

Что же ты хочешь, мой милый «и-а»? Сена, лепёшек или молока? «Ослик» прекращает кричать, получив желаемое.

(Звуки «и» укрепляют связи. Люди, страдающие храпом, излечиваются).

### Плакса

Ребенок «плачет» со звуком «ы».

«Что ты плачешь «ы» да «ы»?

Слёзы поскорей утри.

Будем мы с тобой играть,

Песни петь и танцевать».

После чего «плакса» престаёт «плакать» и дети пляшут.

(Звук «ы» снимает усталость головного мозга.)

### «Кто знает больше добрых слов?»

Выбирается ребенок и о нём высказываются все положительные качества. «Милый, добрый, хороший, родной, нежный, чудесный, прекрасный, очаровательный, замечательный, ненаглядный...»

Цель: обогатить словарный запас, уметь видеть доброе в окружающих.



## Часть VI ИГРЫ



### «ЛЕЧИМСЯ САМИ»

Я — доктор 2000 года

«Доктор» лечит больного пассами над головой, поглаживанием, сочувствием. «Доктор» с твёрдым убеждением приказывает органам:

- Сердечко, милое, работай хорошо, ритмично, будь добрым;
- Кровь, будь чистой, здоровой, промой все сосуды организма;
- Животик, будь мягким, мой кишечник работай точно в нужное время.

Дети садятся в позу «факира», расслабляются, перед ними бокал с тёплой кипячёной водой.

Руками делаются пассы над стаканом (вдох свободный, на выдохе медленно произносится высоким нежным голосом «аум»). Одну руку поднимают вверх, другой закачивающие движения над стаканом и то, что представит фантазия ребенка, затем произносятся слова на выдохе:

«Водичка чистая, здоровая, я всегда буду здоровым и весёлым, милым и красивым».

Этой заряженной водой дети полощут горло, а если есть склонность к диатезам, то можно салфеткой протирать больные места.

Постепенно температуру воды можно понижать, что способствует закаливанию (т.к. детское подсознание еще не закомплексовано, ребенок выполняет убежденно, что способствует саморегуляции организма.) Звук «аум» произносится свободно, без задержки дыхания, как подсказывает фантазия ребенка, с целью ощущения удовольствия от певучести гласных звуков.

## В помощь страдающим энурезом

1. Массаж живота (из комплекса гимнастики «Волшебников»).
2. Качалочка боковая (для воздействия на крестец и точки шиапу в области крестца).
3. Массаж затылочной части, поглаживание и надавливание подушечками пальцев.
4. Накладываем одну руку на низ живота, вторую на область крестца, греем животик. Мысленно представляем, что становится тепло и приятно.

5. Игры «Поза кошечки, собачки, змеи».

6. «Факир» сидит по-турецки, спокойно и глубоко дышит 3—4 раза, глаза закрыть, одна рука внизу живота, вторая на лбу. Текст произносится на выдохе, дыхание свободное.

Я очень добрый человек.

Всем детям в садике

Я желаю здоровья.

Мой животик тёплый и мягкий,

Как только захочу писать,

Зазвонит колокольчик, и я проснусь.

(Пальчиком руки, находящейся на лбу,  
ребенок слегка постукивает.)

Моя постель будет сухой и чистой.

Я совершенно уверен и спокоен.

Я счастлив, все идет хорошо.

Улыбаемся, несколько раз сжимаем и разжимаем кисти рук, открываем глаза.

